

# السباحة

منتدى اقرأ الثقافي  
WWW.IQRA.AHLAMONADA.COM  
www.activology.com

كيف تحسّن  
مهاراتك  
في السباحة



ابحث

انقر

العاب

اكاديميا

## المحتوى

3	● المقدمة
	● تعرّف إلى الرياضة
5-4	أماكن السباحة
7-6	التجهيزات
	● فنون السباحة
9-8	التحمية
13-10	السباحة الحرة
17-14	سباحة الظهر
21-18	سباحة الصدر
23-22	سباحة الفراشة
25-24	سباحة الفراشة المتقدمة
	● الانطلاقات والانعطافات
27-26	تعلم الغطس
29-28	انطلاقات السباق
31-30	انعطافات السباق
33-32	انطلاقات وانعطافات سباحة الظهر
	● كن لائقاً. وابق لائقاً
35-34	النظام الغذائي واللياقة
	● أساليب السباق والمباريات
37-36	أساليب السباق والمباريات
	السباحة في الرياضات الأخرى
39-38	السباحة في الرياضات الأخرى
41-40	سباق الثلاثية وكرة الماء
	السلامة
43-42	السلامة في الماء
45-44	إنقاذ الغرقى
47-46	● كيف يتصرّف المشاهير
48	● المصطلحات
49	● الفهرس

## المقدمة

هناك الكثير من الأسباب التي تدعو الإنسان لتحسين مهاراته في السباحة. ففي حين يمارس بعض الأشخاص السباحة كوسيلة للمحافظة على لياقتهم، ينتسب آخرون إلى نوادي السباحة لأغراض متعددة. فقد يرغب أحدهم في الانضمام إلى نادٍ للتدرب على لعبة كرة الماء water polo (كرة القدم في بركة السباحة). أو التمتع بركوب الأمواج على لوح الانزلاق. أو حتى التدرب على إنقاذ الناس من الغرق! لكن المتعة والتسلية اللتين نحصل عليهما من السباحة تبقيان السبب الحقيقي والأجمل لإتقان فن هذه الرياضة الرائعة.



## دليل المصطلحات

لمساعدتك في فهم المصطلحات الموجودة في طيات هذا الكتاب وعلى شبكة الأنترنت، استخدمنا التعابير التالية...

”ضربة الذراع“	حركة الذراع التي نستخدمها في الماء.
”ركلة الساق“	حركة الساقين التي تنفذها في الماء.
”دفع“	جزء من ضربة الذراع تحت الماء تدفعك للأمام أثناء السباحة.
”رجوع الذراع“	جزء من حركة الذراع التي تحدث فوق سطح الماء أثناء السباحة.

توجه إلى الموقع [www.activology.com](http://www.activology.com) كلما رأيت هذه الإشارة فتجد فيها مقاطع من عروض حية.

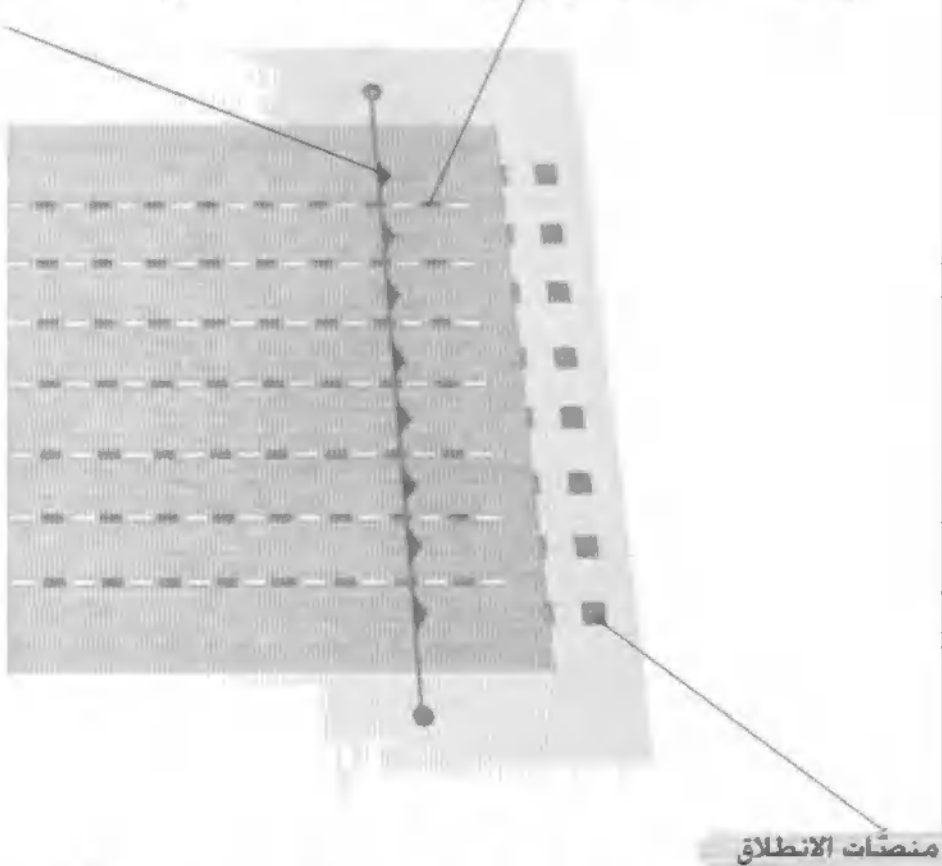


## أماكن السباحة

هناك الكثير من الأمكنة التي يمكن أن تقصدها لممارسة السباحة. لكن نؤكد دائماً من وجود عامل إنقاذ في الخدمة. ويفضل معظم الناس السباحة في برك السباحة. التي تُهيأ أحياناً لإجراء السباقات وذلك بوضع مجازات lanes فاصلة على طول البركة ومنصات الغطس diving blocks. إضافة إلى تجهيزات أخرى.

### حبال المجازات

تقسم هذه الحبال البركة إلى مجازات. وهي تطفو على سطح الماء لمساعدة المتسابقين على السباحة بخط مستقيم. وفي معظم البرك تثبت على هذه الحبال عوامات خاصة تمنع الأمواج من الانتقال من مجاز لأخر، وتسمى عندئذ الحبال المانعة للاضطراب.



منصات الانطلاق

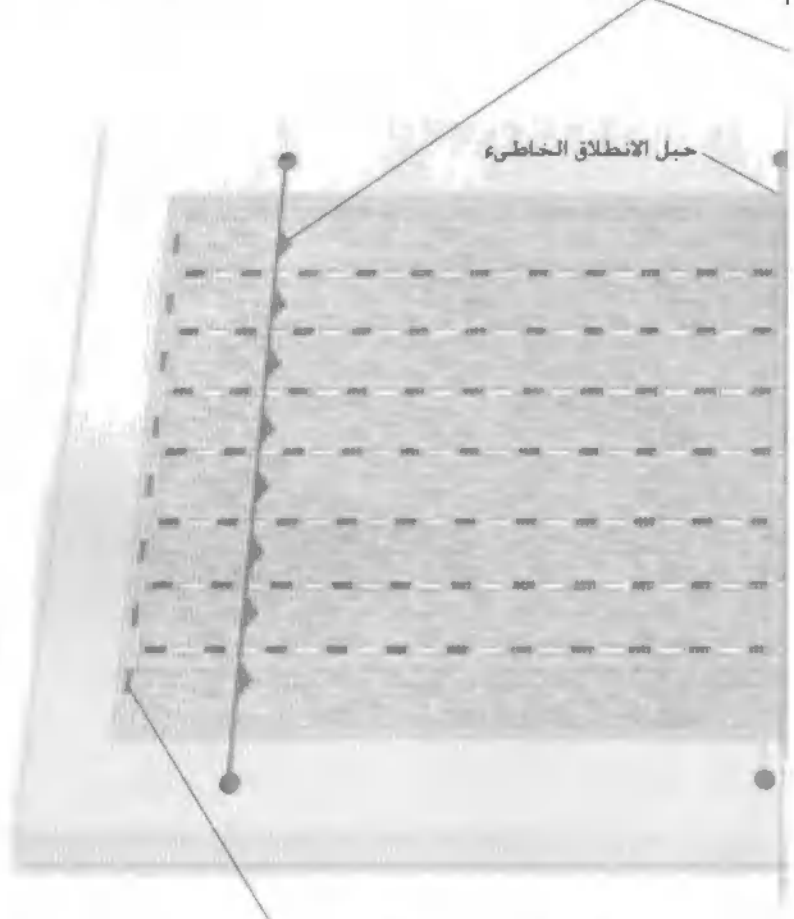
تسمح هذه المنصات للمتسابقين بانطلاقة أسرع. ويقفز السباحون منها في السباحة الحرة السريعة وسباحة الفراشة وسباحة الصدر. أما في سباقات سباحة الظهر فيتشبث السباحون بهذه المنصات وهم في الماء قبل بدء السباق.

### حبل الانطلاق الخاطيء

يسمح هذا الحبل لمطلق إشارة بدء السباق starter بإيقاف السباحين إذا غطس أحدهم قبل إعطاء الإشارة. فإذا حدث انطلاق خاطئ يسقط الحبل في الماء، وعندما يصل السباحون إليه يدركون أن عليهم العودة وبدء السباق من جديد.

### رايات سباحة الظهر

تُبنى راية flag سباحة الظهر سباحي الظهر بقرب وصولهم إلى جدار البركة. ويحسب السباحون عدد الضربات التي عليهم القيام بها من الارية وحتى الجدار؛ ولذلك لا يحتاج السباحون في المرة القادمة إلى النظر حولهم لمعرفة مدى قربهم من الجدار عند مرورهم تحت الارية.



### وسادات التوقيت

عندما تُطلق إشارة بدء السباق، تبدأ الساعة بالدوران. وينتهي كل مجاز بوسادة pad خاصة وظيفتها إيقاف الساعة عندما يلمسها المتسابق بيده عند نهاية السباق. يظهر الوقت الذي سجله السباح على شاشة كبيرة موجودة بجانب البركة.

## التجهيزات

السباحة رياضة بسيطة جداً لا تتطلب الكثير من المعدات والتجهيزات. لكن هناك عدّة أشياء يمكنك اقتناؤها لتساعدك في تحسين مزاوله هذه الرياضة. ومن أفضل هذه الأشياء العوامات التي تستطيع الاستفادة منها للتدرب على استعمال الساقين أو الذراعين فقط. وهي تفيد للتدرب على حركة معيّنة من ضربة الذراع.

### ثوب السباحة

يرتدي السباحون عادة أثواب سباحة من قطعة واحدة، تتيح لهم السباحة بفعالية كونها ضيقة التفصيل. ويرتدي بعض السباحين حلة جلد سمك الغرش «sharkskin» الخاصة بالسباقات، حيث يساعد النسيج النافر لقماشها في جريان الماء على طول الجسم، ما يجعله أكثر انسياباً.

### قلنسوة السباحة

إذا كنت تملك (أو تملكين) شعراً طويلاً فمن الأفضل لفه للأعلى ووضعه داخل قلنسوة hat مخصصة للسباحة وذلك لمنع من الانسداد فوق العينين. تحمي هذه القلنسوة أيضاً الشعر من مادة الكلور التي تضاف إلى ماء حوض السباحة.

### نظارات السباحة

تمنع هاتان النظارتان goggles

من إصابة عينيك بالالتهاب

وتساعدك على رؤية

أفضل تحت الماء. من

المهم أن تكون

النظارتان مناسبتين

تماماً لعينيك: حاول قدر الإمكان

تجربة عدة نظارات قبل شراء النوع الملائم لك

تماماً.



### المنشفة

لا تنس أبداً منشفتك towel أما إذا كنت عازماً على النزول إلى الماء والخروج منه وتجفيف نفسك بين الجولة والأخرى، فمن المستحسن في هذه الحالة أن تصحب معك منشفتين.

### لوح التدرب على السباحة

يستفاد من هذا اللوح kick board عند ممارسة السباحة بالسافلين فقط، وهو أداة جيدة للتدرب على السباحة بضرية الرجل. ضع اللوح تحت يديك لتدعم أعلى جسمك.



### مكّوف الدفع

هناك أنواع متعددة من أطواف الدفع pull buoy، لكن جميعها يستخدم للتدرب على السباحة بالذراعين فقط. ضع الطوف بين فخذيك.



### قائمة بلوازم السباح

- منشفتان.
- بدلة رياضية وقميص قصير الكمين لحفظ حرارة الجسم.
- ثوب سباحة ونظارتان واقيتان إضافية للحالات الطارئة. (احتفظ دائماً بالنظارتين الإضافيتين تحسباً لأي تلف يلحق بالنظارة الأصلية).
- قلنسوة سباحة.
- حقيبة تضع فيها كل اللوازم التي تحتاجها.

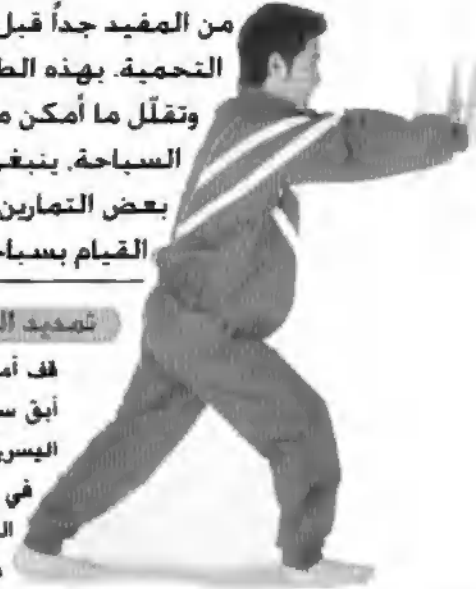


## التحمية

من المفيد جداً قبل بدء السباحة القيام ببعض تمارين التحمية. بهذه الطريقة ستجنّب عضلاتك الإجهاد وتقلّل ما أمكن من فرص الإصابة. ولمحترفي السباحة، ينبغي أن تتم التحمية على مرحلتين: بعض التمارين البسيطة على الأرض، ومن ثم القيام بسباحة خفيفة قبل بدء التمرين جدياً.

### تمديد الساقين

قف أمام الحائط وضع راحتي يديك عليه.  
أبق ساقك اليمنى مستقيمة، واثني ساقك اليسرى عند الركبة. ينبغي أن تشعر بتمدد في العضلات الموجودة خلف ساقك اليمنى. كرّر التمرين لكن مع تبديل موقعي الساقين.



### تمديد الفخذين

قف وقدماك متبسطتان على الأرض. ارفع إحدى ساقيك إلى الخلف وأمسكها بكلتا يديك. ادفع الآن عقب قدمك نحو رديفك. من المهم إبقاء وركبك في مستو واحد أثناء قيامك بهذا التمرين. لا تقوس ظهرك لتحرك لمحاولة رفع قدمك أكثر. كرّر التمرين بالساق الأخرى.



### تمديد الكتفين

ابسط ذراعك اليمنى تماماً باتجاه جنبك الأيسر كما هو مبين في الشكل. وثبتها في مكانها بواسطة باطن مرفقك الأيسر. كرّر التمرين بالذراع اليسرى.



### إرشاد

عندما تقوم بتمديد عضلاتك، احرص على أن لا تمدّها كثيراً. يقتصر التمديد فقط على الشعور بشدّ خفيف جداً وليس أكثر.





## تصديد الحائمين



قف على قدميك بحيث تكون المسافة الفاصلة بينهما أطول قليلاً من عرض الكتفين. أبق جسمك مسترخياً، وانحن لجهة اليسار، محاولاً صنع قوس بجسمك وذراعك اليمنى. حاول أن تميل أقصى ما تستطيع لكن دون أن تجهد نفسك. أعد التمرين باتجاه الجانب الآخر.



## تصديد الخراطين

مد ذراعك اليسرى خلف رأسك نزولاً باتجاه عمودك الفقري. مد الآن ذراعك اليمنى صعوداً من خلف ظهرك بموازاة العمود الفقري، وحاول أن تجعل يديك تتصلان. كرر المحاولة ولكن باستخدام يدك اليمنى من الأعلى.



## تصديد كامل الجسم

اجثم على قدميك بحيث يكون عقبك منبسطين على الأرض وذراعاك ممدودتين أمامك. قف على رؤوس أصابعك وارفع ذراعيك للأعلى أقصى ما يمكن. استنشق الهواء وأنت تقوم بهذه الحركة، واحبسها قليلاً قبل أن ترفره وأنت تعود لوضعية الوقوف العادي. (إذا استطعت القيام بهذا التمرين تحت سلف تستطيع بلوغه وأنت واقف على رؤوس قدميك، فإن ذلك سيساعدك على البقاء في مكانك دون أن تتعثر).



## السَّباحة الحرّة

سباحة الكرول front crawl أو السباحة الحرة freestyle هي الحركة التي يمارسها معظم السباحين أثناء تمارينهم للتدريب على المسابقات أو لتحسين لياقتهم. ولأن السباحة الحرّة هي الأسرع من بين السباحات الأربع التي يتقنها السباحون. فإن بمقدورك قطع مسافة أطول في ساعة إذا مارستها أكثر مما يمكن أن تقطعه في سباحة الصدر.

### تعلم التنفّس

هذا تدريب عملي يساعدك على إتقان التنفّس من الجانب. ويعتمد الأسلوب الأساسي للتنفّس خلال السباحة على استنشاق الهواء عندما يكون الوجه خارج الماء وزفره عندما يكون مغموماً داخله. وفي السباحة الحرّة يتنّفّس السّباح على الجانب أما في سباحتي الصدر والقراشة فيتنفّس من الأمام. حاول أن تتدرّب على التنفّس في كلا الجانبين.



#### الخطوة 1

اسبح نحو الأمام مستعيناً بطوّف float لكي تبقي تركيزك منصّباً على عملية التنفّس. حالما تشعر بحاجة إلى التنفّس، أدر رأسك جانباً وخذ نفساً عميقاً ثم أعد وجهك ثانية إلى داخل الماء.

#### الخطوة 2

يمكنك التنفّس أيضاً مستعيناً بالأسلوب «المتفجّر» (دفعة واحدة) أو بطريقة التنفّس المتقطع التدريجي.



## بقاع السباحة الحرّة

يعتمد الأسلوب الأساسي في السباحة الحرّة على دفع الماء بإحدى الذراعين أولاً ثم بالذراع الأخرى. تعود بعد ذلك كلّ ذراع إلى وضعيّة البداية في الوقت الذي تضرب فيه الذراع الأخرى الماء. أثناء ذلك، ينبغي أن تقوم بركل الماء بقدميك صعوداً وهبوطاً بصورة مستمرة.



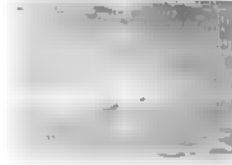
### الخطوة 3

تكون الحركة هي نفسها على الجانب الآخر. تابع ركلات الساق برفس الماء بقدميك صعوداً وهبوطاً من الوركين والركبتين أيضاً.



### الخطوة 2

عندما تبدأ ذراعك اليسرى بالخروج إلى الهواء، اضرب الماء بذراعك اليمنى إلى أسفل جسمك، وطالما قامت ذراعك «بضرب» الماء، فإنّها تدفع جسمك نحو الأمام وتبقّيه عائماً.



### الخطوة 1

بعد الابتعاد عن جدار البركة، ادفع ذراعك اليسرى للأسفل، تاركاً الذراع الأخرى ممدودة نحو الأمام. عندما تنجز الذراع اليسرى ضربتها تحت الماء، ارفعها للخارج. وأركل الماء بساقيك للاندفاع نحو الأمام.

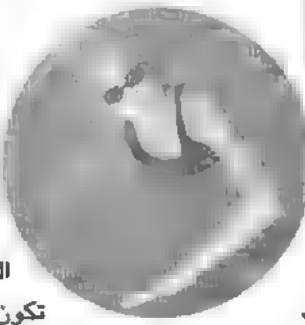
## حركة الذراعين

في كلّ حركات السباحة، ينبغي أن تكون يداك مكوّيتين «لمسك» الماء.



### الخطوة 2

عندما تدفع يدك الماء للخلف، اثن ذراعك من المرفق بحيث تكون يدك بموازية



الخط المركزي لجسمك.

### الخطوة 1

مدّ إحدى ذراعيك تماماً نحو الأمام وأبقها مشدودة عند دخولها الماء. تنبّه إلى إمالة جسمك ما إن تخرج ذراعك اليمنى من الماء.

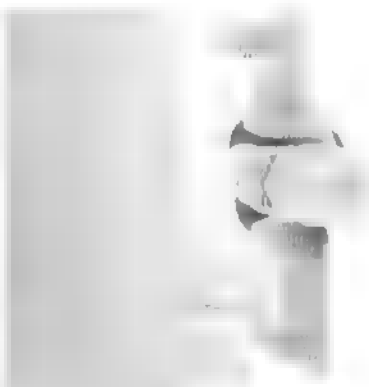
### إرشاد

استعن بخطّ مركزي وهمي. يمتدّ من أعلى رأسك إلى رؤوس أصابعك لمراصفة حركة ذراعيك وساقيك



### حركة الذراعين تحت الماء

تتلقى معظم السرعة التي يحصل عليها السباح من حركة ذراعيه تحت الماء، لذلك من المهم أن تكون هذه الحركة قوية وفعالة ما أمكن.



#### الخطوة 4

ادفع الآن الماء إلى الوراء باتجاه وركلك، وحاولما تخريج يدك من الماء، أدخل إليه اليد الأخرى.

#### الخطوة 3

يمكن ليدك أن تختار قليلاً للخط المركزي، تحت جسمك، لتتخذ الذراع حركة على شكل الحرف «S».

#### الخطوة 2

ادفع ذراعك بعيداً قليلاً عن الخط المركزي الودهي لجسمك.

#### الخطوة 1

تدخل ذراعك اليمنى الماء على نحو مستقيم وهي موجهة للأمام، وقبل أن تبدأ بدفع ذراعك الخلف، أخفض كتفك نحو الأمام قليلاً.

### السباحة الحرة (تابع)

يمكنك العمل على

تحسين حركة

الذراعين، حالما

تقن الحركة

الأساسية لأسلوب

السباحة الحرة.

وهناك حركتان

رئيسيتان يمكن

حتى للسباحين

المهاترين إدخال

تحسينات كبيرة

عليهما وهما:

حركة الذراعين

تحت الماء ورجوع

الذراعين.

## وضع الفراعين

تعمل الحركة التي ترجع من خلالها ذراعيك على إبقاء ضربتك سلسلة وجسمك متوازناً.



## الخطوة 3

عندما يصل مرفقك إلى أعلى تقطة له، ينبغي أن تكون يدك بمستوى الكتف تماماً.

## الخطوة 5

دع يدك تنزلق في الماء، في الوقت الذي تخرج منه يدك الأخرى.

## الخطوة 4

عندما تتجاوز يدك الكتف، اخفض مرفقك وأبدأ ببسط ذراعك إلى الأمام. في هذا الوقت تكون ذراعك اليسرى في منتصف ضربتها تحت الماء.

## إرشاد

لا تسرع عندما تقوم بحركة الفراعين تحت الماء. بل حاول "تنفس" الماء وعرفه بركات قبضتيك. وكأنك تجرف منه كمية وافرة لنحوك وتتحرك فوقه

## الخطوة 2

استمر بتقديم يدك إلى الأمام رافعاً مرفقك قليلاً إلى الأعلى.

## الخطوة 1

اخرج ذراعك اليسرى من الماء بحيث يكون مرفقها مثنيًا. في نفس الوقت ينبغي أن تبدأ ذراعك اليسرى ضربتها تحت الماء.

## استبح

وانت تنظر إلى لاج البركة القريب منك. ينبغي أن يكون رأسك مغموماً بالماء لمستوى حاجبتك تماماً.

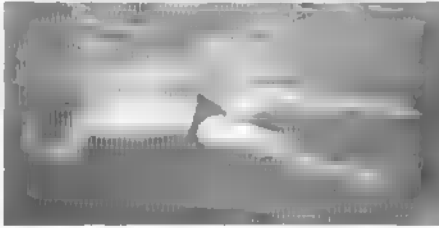


## سباحة الظهر

سباحة الظهر backstroke سباحة يمارسها السباح ونظره معلق بالسقف أو السماء. وفيها تجذف كل ذراع بدورها. فيخلط الناس غالباً بينها وبين السباحة الحرة "المقلوبة". ويعتبر إبقاء الرأس والجسم ثابتين قدر الإمكان من أهم الأشياء اللازمة في سباحة الظهر.

### إبقاء سباحة الظهر

في بعض الأحيان، يدخل الناس الذين يتعلمون سباحة الظهر أذرعهم إلى عمق كبير داخل الماء، بحيث لا تؤثر قوة الدفع تحت الماء على أسفل الجسم بل على جانبه. وفي الواقع، لا تحتاج اليدين والذراعان سوى لعمق معين تحت الماء لضمان عدم ظهور اليدين إلى السطح في منتصف حركة الدفع.



#### الخطوة 1

عندما تكون ذراعك اليمنى ممدودة بالكامل، تكون ذراعك اليسرى على وشك الظهور من الماء.



#### الخطوة 2

تدخل ذراعك اليمنى للتجديف داخل الماء حالما تخرج ذراعك الممدودة إلى الهواء.



#### الخطوة 3

تكون يدك تحت السطح مباشرة في منتصف حركة التجديف.



#### الخطوة 4

ما إن تصل ذراعك إلى نهاية ضربتها، حتى تكون ذراعك اليسرى على وشك الدخول إلى الماء.

## حركة الذراعين

خلال حركة الدفع التي تقوم بها الذراعان في الماء، أبقِ ركبتيك عاليين وجسمك مستقيماً.

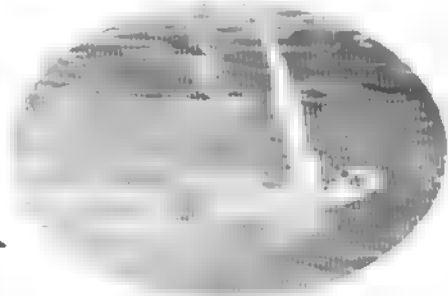


## الخطوة 1

عندما تدخل ذراعك إلى الماء فإنها تدخل إليه بشكل مستقيم، ويكون الإصبع الصغير (الخنصر) لديك المثنية موجهاً للأسفل (نحو الماء)، وراحة يدك في الاتجاه البعيد عنك.

## الخطوة 2

تخرج ذراعك التي تكون قد أتمت للتو حركتها تحت الماء بصورة مستقيمة إلى الهواء. وتساعد ركلة قوية بالساق في إبقاء جسمك منبسطاً في الماء.



## حركة السنين

ينبغي أن تدخل يدك في الماء من خلال الإصبع الصغير (الخنصر) أولاً. وتعتبر هذه الطريقة هي الفضلى، لأن يدك تكون في الوضعية الصحيحة لبدء حركة السباحة.



عندما تخرج ذراعك من الماء إلى الهواء ينبغي أن تكونا مستقيمتين ولا تثنيهما إلا بعد دخولهما ثانية إلى الماء.

## إرشاد

حاول أن تجعل وتيرة نفثك ثابتة ومتناغمة مع عملية التجديف.



### حركة التجديف تحت الماء

يساعد التجديف السلس والموثوق تحت الماء في إبقاء رأسك مستقيماً فيه. الأمر الذي يمنع من وتيرة سباحتك. وكما في السباحة الحرة، حاول أن تبقي الحصة الذي يمتدّ عبر مركز جسمك مستقيماً، فلا تقابل من جانبي إلى آخر سيطيء سرعته.



تفجع الذراع  
الماء براوثة

يكون الرأس متزامناً  
مع الجسم

#### الخطوة 2

ما إن تخرج ذراعك اليسرى من الماء، حتى تبدأ الذراع الأخرى بجرف الماء جانباً.

#### الخطوة 1

ينبغي أن تدخل ذراعك اليمنى إلى الماء وهي ممدودة بالكامل.

### سباحة الظهر

(تابع)

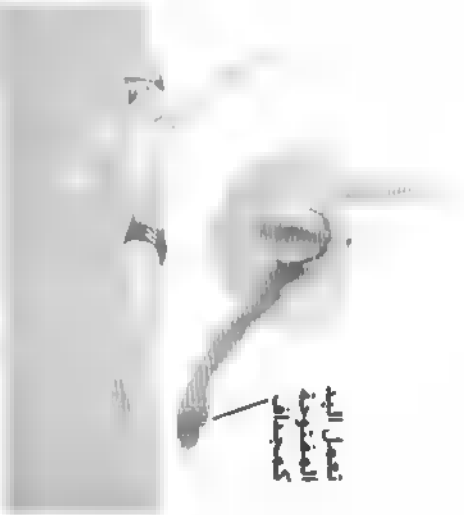
تعتبر ركلة الساق السليسة والمنتظمة أمراً مهماً جداً في سباحة الظهر. وتساعد الركلة القوية في إبقاء جسمك بالوضعية الصحيحة في الماء. أما إذا كانت ركلتك ضعيفة، فإن وركيك وساقيك سيفقدان أكثر في الماء. وسينتهي الأمر بأن تسحب ذراعاك بقبضة جسمك في الماء وكأنه وزن ثقيل مُرهق. ما يجعل حركة يدك بدون فاعلية.



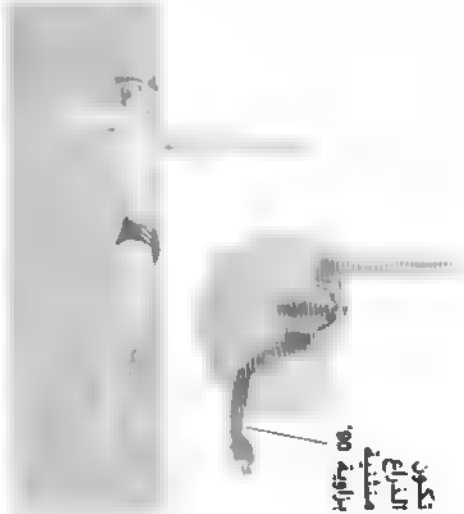
حتى تدخل  
هذه  
الذراع...  
... ما إن تخرج  
الذراع الأخرى



تعمل اليد  
المتقدمة  
كمنجاف

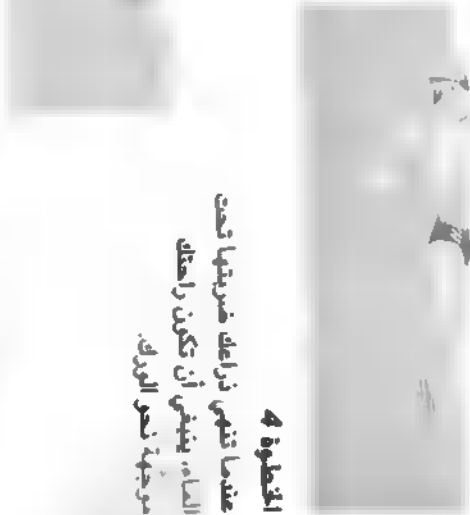


تكون  
الذراع  
مستقيمة  
بزاوية 90°



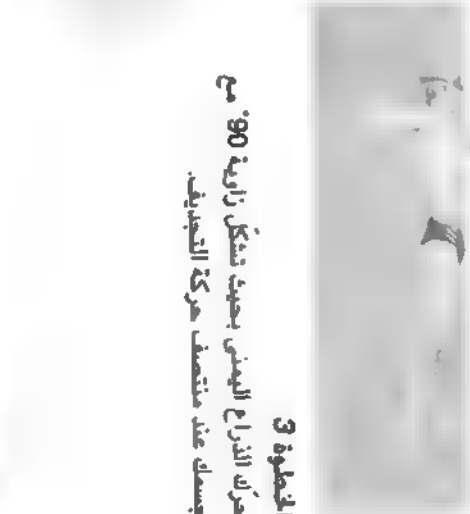
الخطوة 4

عندما تنتهي ذراعك فوريها تحت  
الماء، ينبغي أن تكون راحتك  
موجهة نحو الورك.



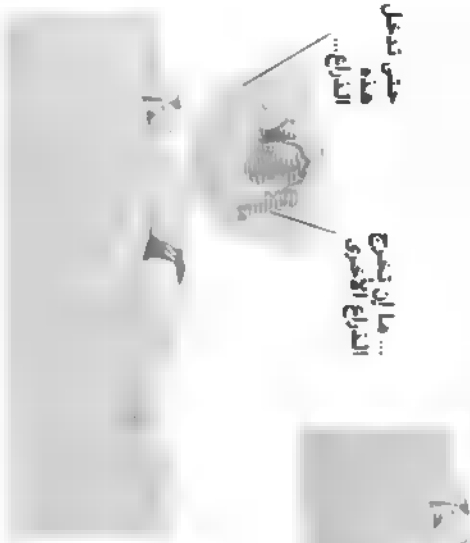
الخطوة 3

حرك الذراع اليمنى بحيث تشكل زاوية 90° مع  
جسمك عند منتصف حركة التجديف.



الخطوة 5

ما إن تعود ذراعك اليسرى ثانية إلى الماء، حتى  
تبدأ ذراعك اليمنى بالخروج منه. ينبغي أن تشعر  
بطول وامتداد ساقيك وارخاء كاحليك.



إرشاد

ابق نظرك دوماً مستقيماً بالسماء أو بالأسفل لكن إن وجدت نفسك تنحرف  
إلى الخلف حيث انطلقت، فاعلم أن جسمك في وضعية خاطئة.



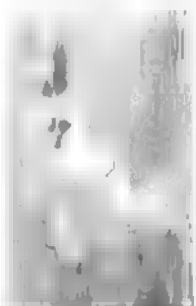
## إيقاع سباحة الصدر

إن أحد أهم الأشياء التي ينبغي عليك تعلمها إن أردت ممارسة سباحة الصدر جيداً هو معرفة متى ينبغي أن تقطس وجهك في الماء. فالسباحة تحت سطح الماء ومن ثم الارتفاع ثانية فوقه مما ما يضيفان على هذا النوع من السباحة إيقاعه وسرعته.



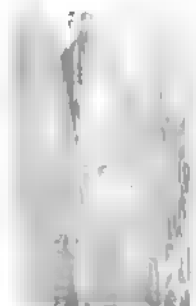
## الخطوة 3

عندما تبدأ بتقديم يدك ثانية إلى الأمام، مدّ ساقوك إلى الخلف استعداداً لتنفيذ الركلة التالية.



## الخطوة 5

قدّم ساقيك إلى الأمام وقدميك إلى مؤخرتك، ثم ادفع ساقيك إلى الوراء بهدف الانسياب (انظر إلى الأسفل). بينما، واستعدّ لتكرار الحركة.



## الخطوة 4

بهبط جسمك ثانية في الماء.

## سباحة الصدر

تعنبر سباحة الصدر breaststroke من أسهل الحركات التي يقوم بها الأشخاص عندما يبدأون تعلم السباحة. وهذا النوع من السباحة مريح لأنك تسبح ووجهك خارج الماء. يمكن أن تتحوّل هذه السباحة إلى سباحة سريعة جداً، إن استطعت التوفيق بين حركتي دفع الذراعين وركلة الساقين.



## الخطوة 2

عندما تسحب ذراعيك إلى الداخل، يرتفع جسمك وترتدّ ساقاك إلى الخلف باتجاه مؤخرتك. خذ نفسك.



## الخطوة 1

ابدأ حركة الذراعين بتحريكهما إلى الأمام وإلى الخلف في حركة دائرية، جازاً ساقيك خلفك.

### وضعية الجسم



عندما تصبح بذاك قرب جسمك،  
يرفع رأسك إلى الأعلى وتبدأ  
سباقك بأخذ الوضعية الصحيحة  
استعداً للركلة التالية.

### الإنسيجاب



بعد إنجاز ركلة الساق، دفع  
جسمك بفساد للأمام ممدياً  
ذراعك وساقك بالكامل، ثم،  
وقبل أن تبدأ سرعتك بالتباطؤ،  
ابداً حركة الذراع التالية.

### إرشاد

حاول دوماً أن تبدأ ركلتك بحيث يكون عقبك قريبين من مؤخرتك أو يلامسها، كذلك حاول  
أن تنتهي ركلتك وأصابع قدميك موجهة نحو الحلق وقدمك متلامستين.



## سباحة الصَدْر (تابع)

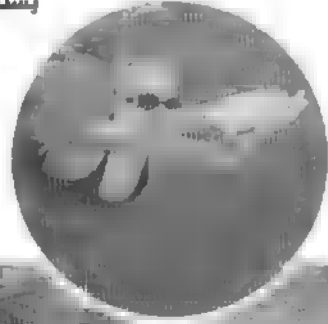
هناك أسلوبان رئيسيان لتنفيذ حركة الذراعين في سباحة الصدر. فبعض السباحين يتركون أذرعهم تنساب أمامهم بشكل مستقيم تقريباً حتى تستعيد قوتها لرفع الجسم. والبعض الآخر يثنون أذرعهم فوراً تقريباً، بحيث يبدو وكأنهم يدفعون الماء إلى الخلف أكثر. ليس هناك طريقة أفضل من الأخرى: استعن بالطريقة التي تناسبك أكثر.

### حركة اليدين

إن بلوغ السرعة المناسبة من جرّاء حركة اليدين في الماء أمر بغاية الأهمية إن كنت تريد ممارسة سباحة الصدر بشكل أسرع. ويجد بعض السباحين أن اللحظة الأفضل لتجديف الماء بأيديهم بعد الانسياب هي اللحظة التي لا يستطيعون فيها رؤية أيديهم بالنظارات.

#### الخطوة 1

حالما تنساب للأمام، تكون يداك متلاصقتين معاً قبل توجيههما نحو الخارج، والإصبع الصغير (الخنصر) في الأعلى.



#### الخطوة 2

تجرف يداك الماء إلى الخارج، معززة سرعته المكتسبة من حركة الساقين (الانسياب).



#### الخطوة 3

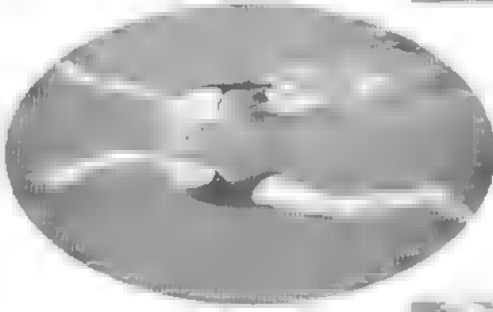
أخيراً، تجرف يداك الماء نحو الداخل، في الوقت الذي تثني فيه ساقيك استعداداً للركلة التالية.

## حركة الساقين

تتأني معظم السرعة في سباحة الصدر من حركة الساقين. ورغم أن الذراعين تدفعان الجسم إلى الأمام، إلا أن المهمة الأساسية لهما تبقى في جعل الجسم يأخذ الوضعية الصحيحة لتنفيذ ركلة الساقين التالية.

## الخطوة 1

بعد تنفيذ الركلة، دع جسمك ينساب إلى الأمام مع مدّ الذراعين والساقين تماماً.



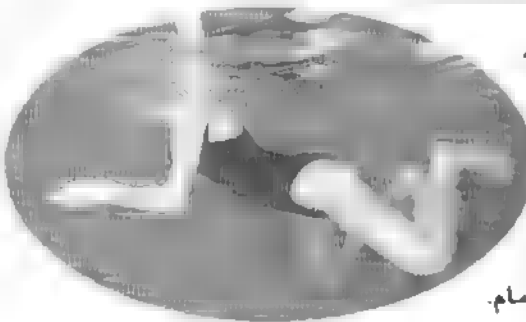
## الخطوة 2

وقبل أن تبدأ سرعتك بالتباطؤ، ابدأ بحركتي الذراعين والساقين التاليتين.



## الخطوة 3

حالما ترجع ذراعك إلى الوراء، حرك ساقك إلى الأمام، متقدماً بركبتك.



## الخطوة 4

تابع تقديم ساقك إلى الأمام، في الوقت الذي تنهي فيه ذراعك حركتهما الدائرية عائدتين إلى وضعية البداية. أبق قدميك مسطّحتين وموجهتين للخارج، بحيث تعملان كمجداف يدفعك إلى الأمام.

## إرشاد

من المهم أن تنجز ركلتك وحركة الدفع في الوقت الصحيح. بعد ذلك، عليك الاستفادة من الانسياب أماماً بعد إتمام الركلة. ثم الاستعانة بحركة الذراعين لرفع جسمك للأعلى استعداداً للركلة الكبيرة التالية.



### البقاع سباحة الفرائشة

تعمل ضربتان سباحة الفرائشة تحت الماء ضربتان لسباحة الحرة تماماً (انظر الصفحتين 12-13)، ما عدا أن ذراعيك وساقيك تنفذان الأمر نفسه لكن في آن واحد، أما الأمر الذي يجده معظم الناس دقيقاً ويتطلب براعة فهو حركة إرجاع الذراعين two-arm recovery معاً.



#### الخطوة 3

يبدأ رجبك الدخول في الماء، ويجب أن تساعدك حركة الدفع التالية في رفع جسمك ثانية إلى الأعلى.

#### ركلة الدولفين

التنفيذ: ركلة سباحة الفرائشة، ينبغي أن تكون

قدمك وساقاك ملامطة معاً بعد ذلك يتحرك وركاك

محدودة ومباعدة ويشيران حركة موجية من أسفل ساقيك إلى

قدميك. والقاعدة الذهبية في ذلك أن تعود إحدى ساقيك بتقنية

الحركة حالما تدخل ذراعاك إلى الماء وتتفد الساق الثانية

الحركة حالما تخرج الذراعان من الماء.

#### الخطوة 2

فيما تتأرجع ذراعاك باتجاه مقدمة جسمك،

يبدأ رأسك بالهبوط

نحو الماء.

#### الخطوة 1

عند نهاية حركة الدفع،

يتمد جسمك للأعلى ويبرز

من الماء لمسافة لا بأس بها.

وتظهر ذراعاك مجدداً للتيار

التأرجع نحو الأمام.

### سباحة الفرائشة

عندما تبدأ لأول مرة تعلم سباحة الفرائشة butterfly فإن أحد أهم الأمور التي يجب عليك إتقانها هو كيف تجعل جسمك يأخذ الوضعية الصحيحة. حاول أن لا تدفع جسمك بغوص في الماء، لأنه إذا بدأ وركاك ببقية جسمك سيقع على عائق ذراعيك فقط، ما يؤدي إلى جرّ مورفريك في الماء خلال حركة الذراع فتصعب عليك عملية التنفس.

## حركة الذراعين

إن تنفيذ حركة الذراعين بشكل مناسب ضروري لمساعدتك على التنفس في الوقت المناسب.



### الخطوة 3

أنهاء استعادة حركة  
الذراعين، تستطيع إما رفع  
رأسك للتنفس أو إبقائه  
منخفضاً للقيام بحركتين  
للذراع ولكن بنفس واحد.

### الخطوة 2

فيما تدفع الماء إلى الوراء، اثن ذراعيك قليلاً بحيث تصبح  
يداك تحت جسمك.

### الخطوة 1

بعد أن تدخل ذراعيك معاً إلى الماء، تعرض  
الكتفين تقريباً، تكونان جاهزين لدفع الجسم.

### أرشاد

عندما تبدأ سباحة الفراشة، تنفس عند كل حركة ذراع وحين تزداد ثقلك  
بنفسك، تنفس مرة عند كل ضربتين أو ثلاث ضربات.



## سباحة الفراشة المتقدمة

لكي تتقن سباحة الفراشة بشكل أسرع، من الضروري أن تعمل على تغيير حركة ذراعيك عن تلك التي تعلّمتها في البداية. فالمبتدئون يمارسون سباحة الفراشة كحركة عمودية صعوداً وهبوطاً. فتظهر رؤوسهم وأكتافهم مسافة أطول خارج الماء. أما سباحو الفراشة السريعون فهم يركزون على التقدم للأمام بدلاً من الصعود والهبوط.

### استعادة الذراعين

تشكل معرفة كيفية التنفس في سباحة الفراشة عاملاً رئيسياً لممارستها بشكل أسرع. وفي هذا النوع من السباحة، ينبغي أن يكون الرأس والكتفان في نفس الوضعية طوال الوقت، سواء أخذت نفساً أم لا. للتنفس، ارفع نفسك إلى الأمام وخذ نفساً، قبل أن تخفضها ثانية.

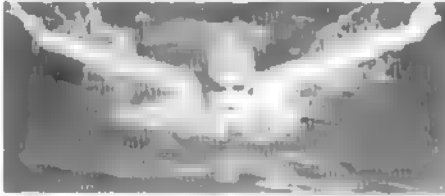
#### الخطوة 1

حالما تخرج يدك من الماء، ارفع ذقنك إلى الأمام وخذ نفساً. ينبغي أن تبقى كتفك منخفضتين تماماً (قارن هذه الصورة مع تلك الموجودة على الصفحة السابقة).



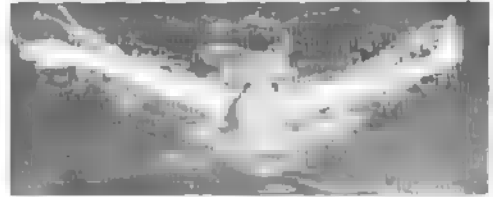
#### الخطوة 2

ومع تقدّم ذراعيك باتجاه الأمام، يميل رأسك للانخفاض وتبقى كتفك منخفضتين.



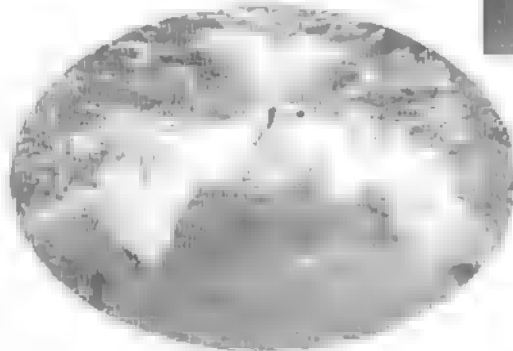
#### الخطوة 3

تبلغ ذراعاك أقصى حركتهما عندما يغطس رأسك ثانية في الماء.



#### الخطوة 4

تدخل ذراعاك الماء بالإبهامين أولاً ويعرض الكتفين. أزفر الهواء.





### حركة الذراعين تحت الماء

تشبه ضربة الذراعين تحت الماء في سباحة الفراشة المتقدمة تلك المستخدمة في السباحة الحرة. وفيها تنحرف يداك للخارج قليلاً مشكّلة حركة على هيئة الحرف S عند دخولهما تحت جسمك وخروجهما لإتمام الحركة.

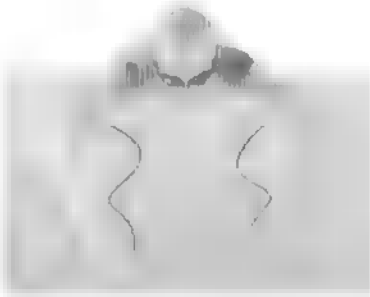
#### الخطوة 1

تدفعك ذراعاك نحو الأمام بعد حركة استعادة الذراعين، ثم تتأرجحان نحو الخارج على طول الكتفين.



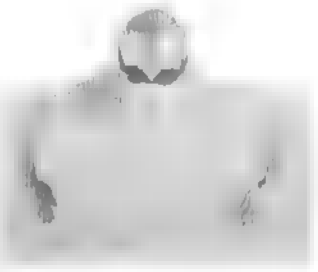
#### الخطوة 2

تجرف ذراعاك الماء للخارج قليلاً ثم إلى الداخل باتجاه الخط المركزي لتشكيل هذه الحركة الشبيهة بالحرف «S».



#### الخطوة 3

عندما تستعيد ذراعاك قوتهما تبدأ الذقن بالارتفاع.



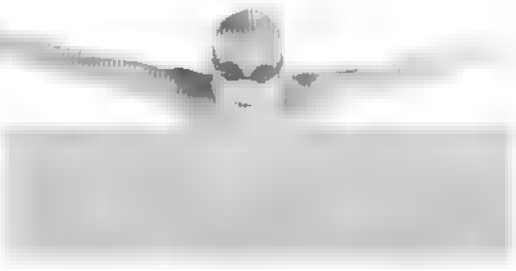
#### الخطوة 4

ارفع ذقنك وخذ نفساً فور ظهور ذراعيك من الماء.



#### الخطوة 5

مع تأرجع ذراعيك للأمام تبدأ ذقنك بالهبوط.



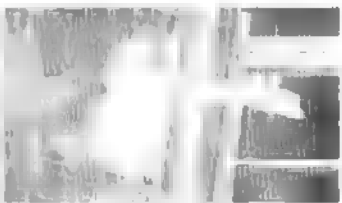
#### الخطوة 6

تتقدّم ذراعاك نحو الأمام وتدخلان الماء في نفس الوقت مع وجهك.



## تعلّمة المبتدئ

توفّر هذه العنسة أسلوباً رائعاً لدخول ناعم وسلس إلى الماء، بدل الانسيب بكثير من الطريقة.



الخطوة 1

حاول أن تبقى

ساقيك متلاصقتين

معا ومجهنين

للأعلى قبل

اختفائهما تحت  
الماء.



الخطوة 2

حالما يدخل جسمك

الماء، اعمل على

ضمّ ساقيك إحداها

إلى الأخرى.



الخطوة 3

استمر بالاتّقلاب نحو الأمام

باتجاه الماء.



الخطوة 4

انحن نحو الأمام،

رافعا إحدى ساقيك

بشكل مستقيم

خلفك. واسع لأن

يكون جسمك

مستقيماً من رؤوس

أصابع يديك وحتى

الإصبع الكبير

لساقتك المرفوعة.



الخطوة 5

قف منتصباً على

جانب البركة وارفع

ذراعيك عاليًا وكوّد

أصابع قدميك فوق

حافتيها.

تعلّم  
الغطس

إن تعلّم فن الغطس

هو منعة كبيرة،

لكن احرص دائماً

على تعلّمه في مياه

عميقة لدرجة

كافية وبوجود عامل

إنقاذ lifeguard

يساعدك في حال

تعرّضت لأي حادث

طارئ. عندما تبدأ

بتعلّم الغطس، لا

تعر اهتماماً لك بعد

غطسك عن الجدار

الذي تغتر منه.

فالأمر المهم أولاً

هو أن تحاول الدخول

إلى الماء بأقل

طريقة ممكنة.

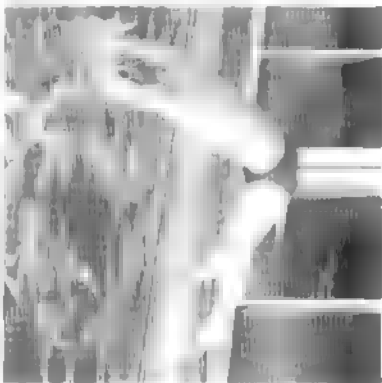
## الخطوة المتوسّطة

بعد شعورك بسلامة الغطس في الماء، قم بهذه الخطوة، لكن لا تحاول القفز إلى مكان أبعد داخل الماء: بل حاول أن تغوص بأقل قدر من العطفة.



## الخطوة 4

حاول أن تجعل جسمك بكامله يدخل الماء من نفس البقعة التي دخلت منها يدك أولاً. تحلّل نفسك تقفّر من خلال طائرة وذراعاك ومدودتان أمامك.



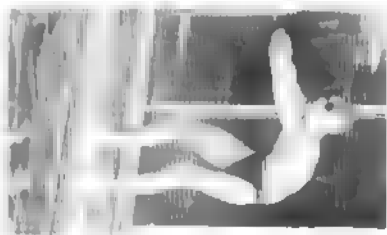
## الخطوة 3

عند دخول يديك إلى الماء، ابدأ برفع ساقيك للأعلى وخفض وركبك قليلاً.



## الخطوة 2

دع جسمك يهوي إلى الأمام، وادفعه دفعة خفيفة بواسطة قدميك. حاول أن تشترك سطح الماء من خلال بقعة محدّدة بيديك أولاً.



## الخطوة 1

قف على حافة البركة بحيث تكون ذراعاك ومدودتين أمامك وساقاك مثنيتين قليلاً.

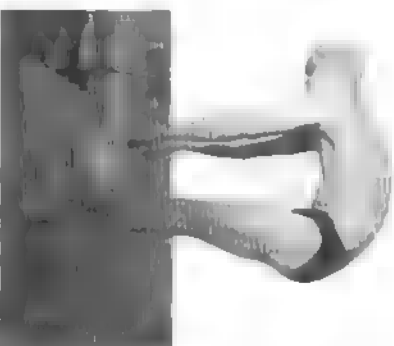
### تعاقب حركات الانطلاقة

استغن بهذه الحركات المتتالية للانطلاقة إن كنت في أحد سباقات السباحة الحرة أو سباحة الصدر أو سباحة الفراشة. أما في سباحة الظهر فالانطلاق يكون من حوض السباحة.



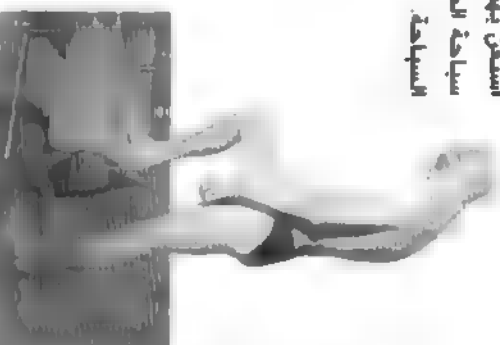
الخطوة 3

عندما تسمع مطلق إشارة الانطلاق في السباق يقول «خُذ مكانك» خُذ وضعية الانطلاق واستعد للغطس. يطلق مطلق إشارة الانطلاق طائفة من مسدس أو صفيرة من حافة الكرونية عالية، إنها إشارة الانطلاق.



الخطوة 2

انحن نحو الأمام لأخذ وضعية الانطلاق. عند هذه المرحلة، من المهم جداً أن تجمع تفكيرك وتركز على ما أنت مقدم عليه.



الخطوة 1

في البداية، يطلق الحكم عدة صفارات تصبورة من مضارة. وتكون هذه إشارة لك للوقوف خلف منصة الانطلاق الخاصة بك. بعد إطلاق الحكم صفرة طويلة، ينبغي عليك الصعود إلى المنصة والوقوف عليها.

### انطلاقات السباح

في سباقات السباحة، غالباً ما تشكل وثبة الانطلاق وحركة المجاز نقطة الفصل بين السباحين الأسرع وبقيّة زملائهم. فالانطلاقة الجيدة أمر مهم جداً لأنها تسهل على السباح اجتياز سباقه الخاص بهياه رانقة على الجانبين. وهي تقلل أيضاً من إمكانية اضطراب حركة الذراعين بواسطة الأمواج التي يُبهرها السباحون الآخرون. تمرّن على ضبط زاوية غطسك وبعدها عن الحافة.

## القلمسة المثالية

إن الوقت لمسافة بعيدة عن منصة الانطلاق بهدف الغطس لا يعتبر لوحده بالضرورية غطساً جيداً. حاول أن تجعل غطستك سلسلة قبل المستطاع.

### الخطوة 1

اغطس إلى الأحام، لكن فقط إلى أبعد نقطة تستطيع الوصول إليها وأنت مرتاح.

### الخطوة 3

تدخل ذراعاك الماء وجسمك مستقيم.

### الخطوة 4

عند دخول ذراعك الماء، قوس ظهرك قليلاً. فاللحظة التي تعني فيها ظهورك تصعد مدى العمق الذي ستبلغه. أما إذا قوسته بعد ذلك، فإنك ستفقد العمق أكبر.

### الخطوة 5

دع جسمك ينساب تحت الماء بتأثير القلمسة ولا تبدأ بتحريك ذراعك إلا عندما تبدأ سرعتك بالتباطؤ.

### الخطوة 2

وجه ذراعك ورأسك إلى الأسفل باتجاه الماء. قد يكون من المفيد في البداية أن تتخيل نفسك تغطس فوق شيء ما.

### تحذير

تأكد دائماً من أن الماء الذي تغطس فيه عميق لدرجة كافية بحيث لا ترتطم بقاعه.



## انعطاف السباحة الحرة (الانعطاف بالشفعية)

إن انعطاف السباحة الحرة، المعروف أيضاً باسم الانعطاف بالشفعية، هو أسرع بكثير من حركة لمس الجدار والابتعاد عنه ثانية. ابدأ دورائك قبل 1.5-1 متر من بلوغك الحائط. ومن المهم أن توقف نفسك عندما يجتاح جسمك بحيث تمنس ذراعك الحائط بدون انزلاق.



### الخطوة 4

بعد أن تدفع بعيداً عن الحائط، أكمل دورائك حول نفسك لكي تنقلب على وجهك. أبسط ذراعيك ورسائيك تماماً حتى تجعل جسمك ينساب تحت الماء.



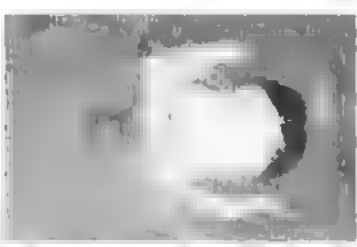
### الخطوة 3

تستخدم قدمك بالحائط في الوقت الذي تكون فيه على جانبك. تابع الدوران حول نفسك وأنت تدفع الجدار بقدميك.



## انعطافات السباح

إن إتقان السباح لحركة الانعطاف عند نهاية البركة يزيد من سرعته الكلية. ويوفر العزم الناتج عن حركة الذراعين القوة والسرعة اللازمين لحركتي الشفعية والدوران.



### الخطوة 1

عندما تقرب من جدار البركة على بعد ضريبة واحدة تقريباً عنه، اخفض يديك وكففيك للأسفل. وتقدم بيمينك باقى جسمك.



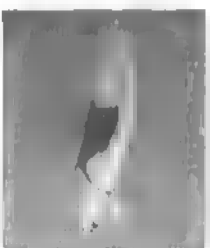
### الخطوة 2

مع تشقلب جسمك حول نفسه تبدأ ساقاك بالظهور من الماء. ابدأ بتدوير جسمك على جانبيك.

## دفعه سباحه الصدر



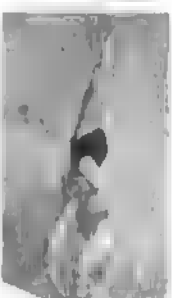
في سباحة الصدر، يمكنك تنفيذ حركة كاملة بالذراعين تحت الماء قبل الصعود إلى السطح لاستنشاق الهواء. وحالما تدفع نفسك بعيداً عن الحائط، انطلق تحت الماء، وحاول اجتياز مسافة كبيرة، ثم انزلق للأمام وذراعاك ممدورتان إلى الخلف على جانبيك.



عندما تشعر أن سرعتك بدأت بالتباطؤ، أعد يدك تحت جسمك واستعد للقيام بحركة باتجاه السطح، فور وصولك إلى السطح، يمكنك تحريك ذراعيك وأخذ نفسك

## انعطافات سباحتي الصدر والفرأشة

يتشابه الانعطاف في حاتين السباحتين باستثناء أن الانعطاف في سباحة الفراشة يتم بصورة أقرب إلى سطح الماء. لكن في كلا الانعطافين، ينبغي أن تعتمد يدك الحائط في اللحظة نفسها.



### الخطوة 3

ضم ذراعك الأخرى إلى الأولى بحيث تصبح كلاهما أمامك، واستعد لانطلاقتك الثانية.

### الخطوة 2

اسحب إحدى كتفيك ناحية الخلف - إذا كنت أيمن، ستكون مراتها أكثر إذا سمعت كتفك اليميني والمكس صحيح، وفي نفس الوقت، تصبح ساقاك تحت جسمك.

### الخطوة 1

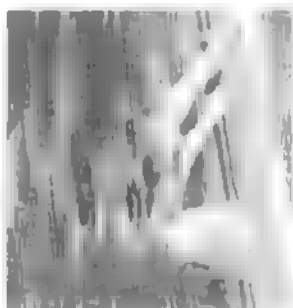
اهدم الجدار بكتفك يديك.



## دفعه سباحة الفراشة

اتخذ وضعية التمدد على وجهك قبل أن تدفع نفسك بعيداً عن الحائط لمتابعة السباحة.

**بداية سباحة الظاهر**  
تختلف مثالية البداية في سباحة الظهر قليلاً عن بدايات بغية السباحات، لأن السباح فيها ينطلق مباشرة من حوض السباحة ولا يفلت من حافة البركة.

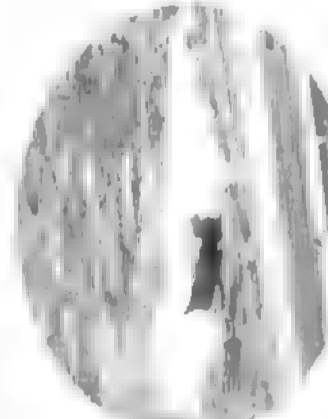


### الخطوة 2

عندما يقول مطلق إشارة الانطلاق «خذ مكانك» ارفع جسمك للأعلى وتبها للانطلاق. ينبغي أن تكون قدمك مرتفعتين لكن مع بقاء أصابعهما داخل الماء.

### الخطوة 1

يطلق الحكم في البداية عدة صفرات قصيرة، تكون بمثابة إشارة للسباح لكي يقفز إلى الماء. ويتبع ذلك صفرة طويلة، تطلب من السباحين التعلق بالمنصات أو التثبيت بالبرابزين وأقدامهم مستندة إلى الحائط.



### الخطوة 3

انطلق عند سماعك الطلقة. اقفز بعيداً عن الحائط ومدّ جسمك قدر المستطاع، بإسفل ذراعيك وراء رأسك.

## انطلاقات سباحة الظاهر وانعطافاتها

يواجه المبتدء في سباحة الظهر صعوبة كبيرة في تعلم انطلاقات هذه السباحة وانعطافاتها، لأنه لا يستطيع دائماً رؤية طريقه خلال السباحة. وحديثاً، أدخلت بعض التغييرات على قواعد السباحة لجعل الانعطافات سباحة الظهر أكثر بسراً وسرعة، وأصبحت الانعطاف أكثر سهولة أيضاً حتى على غير المتسابقين.

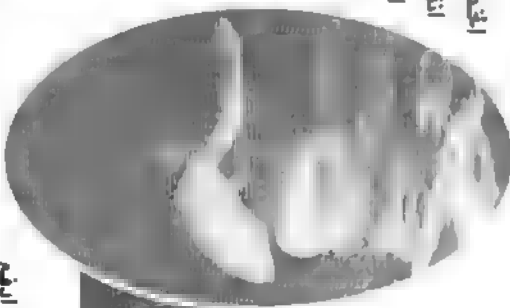


## انعطاف سباحة الظهر

تختلف انعطاف سباحة الظهر بشكل قليل عن انعطاف السباحة الحرة (الكروال). استقر برأيك سباحة الظهر (انظر الصفحة 5) المتأكد من المسافة التي تقصك عن الجدار الذي ينبغي الانعطاف عنه. ستحتاج على الأرجح إلى تنفيذ أربع ضربات بالذراعين قبل بدو الحائط.

### الخطوة 4

انقلب على رأسك وغير اتجاهك. يشبه الجزء الأول من انعطاف سباحة الظهر انعطاف السباحة الحرة (انظر الصفحة 32). لكن لا تنقلب هنا على بطنك عندما تصدم ساقك الحائط.



### الخطوة 3

عندما تصبح ذراعك تحكك الدفع جسمك نحو الأمام لبدء حركة الانعطاف.



### الخطوة 2

حاليا تنقلبي على بطنك. اكمل اندفاعك تحت الماء كجزء من حركة الانعطاف.



### الخطوة 1

عندما تصبح قريباً من الحائط، ابدأ بالانقلاب على بطنك. لا تنقلبي بعيداً جداً عن الحائط. وإلا ستعرف بعيداً عنه وتضيع الوقت.



### الخطوة 5

انطلق على ظهورك وارفع نحو سطح الماء. استعداً لقطع الطول التالي.

### إرشاد

ينفذ بعض سباحي سباحة الظهر ركلات سباحة الفراشة تحت الماء بعد قيامهم بالانعطاف. وذلك لمساعدتهم على قطع مسافة أقول قبل عودتهم إلى سطح الماء.

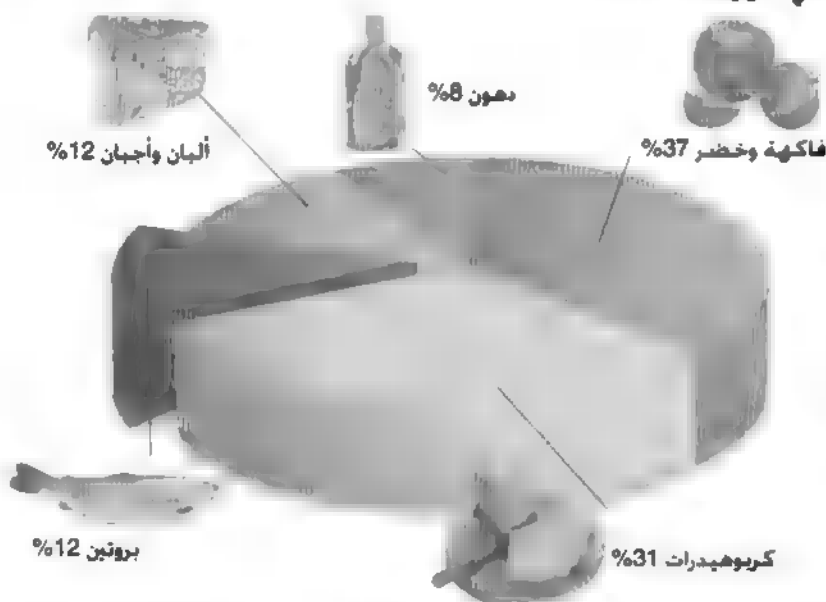


## النظام الغذائي

إن النظام الغذائي الجيد مهم لجميع الناس وليس فقط للسباحين. لكن السباحين الذين يشتركون في السباقات يحتاجون إلى تناول كميات إضافية من الطعام لكي يتمكنوا من إنجاز جداول تدريباتهم القاسية التي تستغرق عادة عدة ساعات في اليوم. وفي حين يتناول الشخص العادي حوالي 1500 إلى 2000 كالوري يومياً. يحتاج السباحون في بعض الأحيان إلى أربعة أضعاف هذه الكمية.

### التغذية

يبين هذا المخطط النسب المئوية للمواد الغذائية التي ينبغي تناولها لإبقاء النظام الغذائي متوازناً.



### معدّات الطاقة

إن كنت من الذين يمارسون الكثير من التمارين، فأنت بحاجة إلى تخفيض مدخولك من الأطعمة الدهنية وإلى تناول الكثير من الكربوهيدرات لتوفير الطاقة اللازمة للتمارين التي تقوم بها. يعتبر البروتين مادة ضرورية لنمو الجسم وترميمه، لكن حاول أن تختار مصادره القليلة الدهن.

### إرشاد

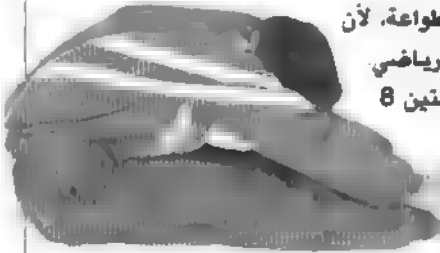
ابتعد عن تناول الأطعمة الدهنية قبل 24 ساعة من بدء السباق فهي بطيئة الهضم وستمكث في معدتك فترة طويلة.



## اللياقة

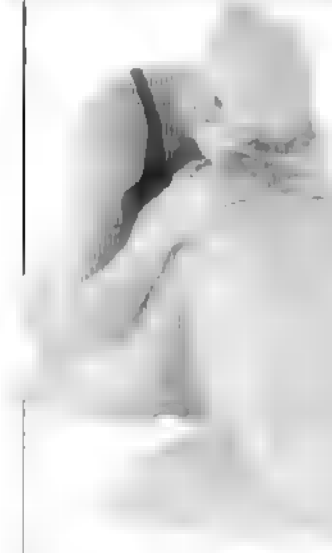
يتطلب الإعداد السليم للسباق تحضيراً ذهنياً مسبقاً من قبل السباح قبل أن يخوض غماره. ويفترض به الابتعاد عن كل ما يزعجه ويشوش فكره لكي يبقى ذهنه مركزاً بنسبة 100% . من ناحية ثانية، تعتبر الليونة أمراً مهماً جداً يعين على الاسترخاء ويبعد الذهن عن جميع الضغوط. وهي تفيد أيضاً في منع الإصابات. لذلك، حاول أن تحافظ على مستو عال من لياقة جسمك وليونته.

### ليونة الجسم



يعمل صفوة الرياضيين على إبقاء أجسامهم ليونة ومطواعة، لأن ذلك يساعدهم في تجنب الإصابات وتحسين أدائهم الرياضي. استعن بتمارين تمديد العضلات الموضحة في الصفحتين 8 و9 لمساعدتك على زيادة مرونة جسمك ولياقته.

### اللياقة للوصول إلى القمة



يمارس معظم السباحين المحترفين رياضات أخرى تمنحهم كل أشكال القوة. إن أي شيء يطبق لانفاً ونشاطاً يمكن أن يوفر لك فرصة طيبة خلال فترات الراحة التي تفصل ما بين جولات التدريب.



### الحالة الذهنية

لا يعتمد الفوز بسباق ما على القوة البدنية فقط. فمن المفيد للسباح في بعض الأحيان قضاء بعض الوقت قبل السباق في التأمل والتفكير حول كيفية بدء السباحة وانعطافاتها والأساليب التي يجب عليه اتباعها. لا تتأثر وتصرف ذهنك بما يقوله الآخرون أو يفعلونه. ركز فقط على سباقك.

### إرشاد

لا تكثر من تمارين الليونة - يمكن فقط تخصيص حوالي 15 دقيقة يومياً لإنجاز ذلك.



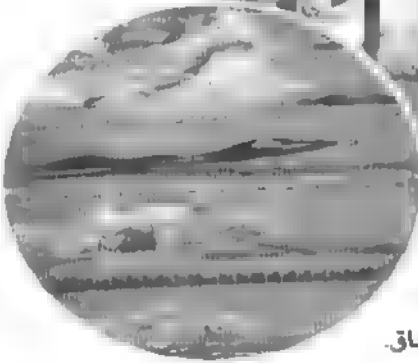
## أساليب السباق والمباريات

من أهم الأشياء وأجملها عند خوضك غمار تنافس ما أنك تسبح في السباق الخاص بك. بدلاً من مشاهدة أحد السباقات والتفاعل مع ما يفعله الآخرون. إليك فيما يلي بعض النصائح حول كيفية التخطيط لسباق 100 متر أو أكثر (تتطلب السباقات الأقصر بقاء السرعة بمعدل 100% على طول السباق).

### السباقات التنافسية

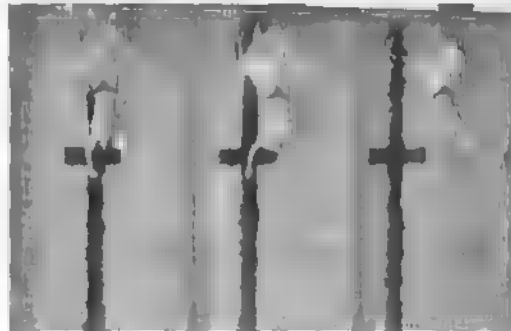
#### الانطلاق

ابدأ السباق بسرعة. وأبذل ما يقارب 95% من الجهد: فحماستك ستجعلك تنجز الجزء الأول من السباق بصورة أسرع مما تظن.



#### في الوسط

الجزء الأوسط من السباق - الطولان 2 و3  
مثلاً من السباق الرباعي الأطوال - هو الجزء الأكثر أهمية. وفيه يسترخي السباحون غالباً، محاولين إدخار قوتهم لنهاية السباق.



#### الانعطاف

ابدأ جهداً في انعطافاتك لكي تحرز تقدماً خلال السباق. ينبغي أن تشعر بقوة الانعطافات كبقية مراحل السباق.

### أبقى في المقدمة

اهذل كل ما تستطيع فعله في الجزء الأخير من السباق، حتى ولو كنت في طليعة المتسابقين: فقد يكون هناك سباح آخر لم تلحظه قريب جداً منك. وقد يساعدك في ذلك أن تتفهم أن هناك سمكة قرش تلاحقك على طول الحركة.



### النهاية

وقت حركاتك في السباحة مباشرة وبدون إبطاء باتجاه الجدار بدل الانحراف عنه. فالفوز غالباً هو مسألة بضعة ملي ثوانٍ والوقت أمر مهم جداً للتغلب على بقية المتنافسين.

إذا حققت أفضل رقم لك على الإطلاق، فمن غير المهم أن كنت الأول أو الأخير هذا يعني أنك أصبحت سباحاً سريعاً وستكون في يوم ما السباح الأسرع



### المسابقات الفردية

فوما يلي أهم المسابقات المميّزة للعديد من التّنافسات الدولية. وقد تمّ تنظيم هذه المسابقات من خلال قوانينها وضعها الاتحاد الدولي لسباحة الهواة (FINA).

م - متر

- سباحة حرّة - 50م، 100م، 200م، 400م، 800م، 1500م.
- سباحة الظهر - 50م، 100م، 200م.
- سباحة الصدر - 50م، 100م، 200م.
- سباحة الفراشة - 50م، 100م، 200م.
- السباحة الفردية المتنوعة (وهي كل السباحات الأربع وفق الترتيب التالي سباحة الفراشة، سباحة الظهر، سباحة الصدر، السباحة الحرّة).
- 100م (في بركة طولها 25م)، 200م، 400م.

### إرشاد

لا تترك نظرك معلقاً على خصومك فهذا سيهدر وقتك وبدلاً من ذلك ركّز نظرك على الحائط الموجود في نهاية حوض السباحة

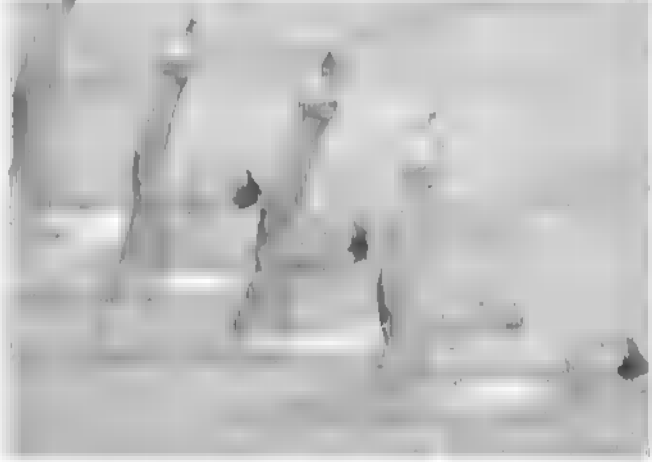


## السباحة في الرياضات الأخرى

إن كونك سباحاً ماهراً لا يفيدك فقط في حال أردت المشاركة بإحدى مسابقات السباحة. فهناك الكثير من الرياضات الأخرى التي تتطلب ممارستها مهارات جيدة في السباحة. ليس فقط لأنها توقر لك مجاًلاً آخر للمتعة والتسلية. ولكن لأنها تشكل أيضاً إحدى الطرق الممتازة التي تحافظ بها على لياقتك ومرونة جسمك.

### السباحة التشكيلية (باليه الماء)

السباحة المتزامنة أو التشكيلية هي إنطلاق رائع بين السباحة والرقص، يقوم بها عادة فريق من السباحين أو السباحات ينفذون سلسلة من الحركات المتناسقة بالأيدي والأرجل وفق تعاقب تسلسلي ساحر. وتضبط هذه السباحة بواسطة الموسيقى وانسجام الأعضاء الآخرين في المجموعة.



### سباقات المسافات الطويلة

يشارك بعض الأشخاص في سباقات المسافات الطويلة التي تجري في البحر أو حتى في الأنهار وتحدد مسافة هذه السباقات غالباً بين علامتين بارزتين - كتلتين صخريتين مثلاً - أو على طول قناة مائية على سبيل المثال.



### الغطس من على اللوح

لكي تصبح غطاساً ناجحاً أنت بحاجة إلى مدرب. تقسم كل غطسة إلى ثلاث مراحل: الانطلاق، والطيران، والدخول في الماء. وتحسب النقاط على الأسلوب والشكل والقدرة.



### الغوص في الأعماق

من الضروري أن يتمتع سباح الأعماق بجراءة وثقة في النفس، والأفانه لن يكون قادراً على التنقل والطواف في قاع البحر، أو حتى السباحة للعودة إلى المركب إذا ما انتهى به الأمر بعيداً عنه.

### ركوب الأمواج



من الضروري أن يكون راكبو الأمواج سباحين أقوياء لسببين اثنين: الأول، لأنهم يحتاجون إلى قوة بدنية عالية للخروج من منطقة الأمواج المتكسرة والماء المزيد إلى المنطقة التي يستطيعون فيها ركوب الأمواج. والثاني، لأنهم قد يضطرون للسباحة للعودة إلى الشاطئ عبر البحر المضطرب إذا ما فقدوا ألواحهم التي كانوا يمتطونها.

## سباق الثلاثية وكرة الماء

تتزايد شعبية رياضة الثلاثية triathlon ويزداد عدد الذين يمارسونها من كلِّ الأعمار. وتعتبر هذه الرياضة من أصعب الرياضات في العالم - وهي واحدة من المنافسات القديمة التي كان يُطلق عليها اسم مسابقة "الرجل الحديدي"! إضافة إلى ذلك، هناك رياضة كرة الماء water polo التي تناسب في الحقيقة السباحين الأفوياء فقط، لأنها تتطلب مهارات سباحية ممتازة وقوة لمواصلة اللعب.

### مسابقة الثلاثية

تمت هذه المسابقة الثلاثية خلال الألعاب الأولمبية التي جرت في مدينة سيدني بإستراليا عام 2000. وهي تنفذ عادة بشكل متتابع ويمكن أن تضم منات الأشخاص في كلِّ مباراة.

#### المرحلة 1

السباحة هي القسم الأول من هذا السباق. وتتفاوت المسافة فيها من سباق لآخر، لكن المسافة النموذجية لها 800م (875 ياردة). يمكن أن تتم السباحة في بركة أو نهر أو بحر أو أي مسطح مائي مفتوح.



#### المرحلة 2

بعد السباحة يخلع المتسابقون بذلاتهم المطاطية وينتقلون الأحذية الخاصة بركوب الدراجات الهوائية، ثم ينطلقون بدراجاتهم. تبلغ المسافة النموذجية لهذا السباق 25 كلم (15.5 ميلاً).



#### المرحلة 3

الجري هو المرحلة الأخيرة من هذا السباق. وفيه يترك الرياضيون دراجاتهم ويستبدلون أحذيتهم بأحذية الجري وينطلقون. تتراوح مسافة هذا السباق في أي مكان بين 10 إلى 40 كلم (8-25 ميلاً).



## كرة الماء

لكي تمارس لعبة كرة الماء water polo ينبغي أن تكون سباحاً ماهراً جداً. فالذهاب والإياب في حوض السباحة يتطلبان سرعة ونشاطاً شديدين. حيث لا تكون قدمك قادرتين على لمس قاع الحوض! إنها تشبه قليلاً كرة القدم. ما عدا أنها تمارس في بركة السباحة. وفي هذه اللعبة، يتكوّن كل فريق من أحد عشر لاعباً والغاية منها هو تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم.



### اللاعبون

رغم أن الفريق يتألف من أحد عشر لاعباً، لا يُسمح إلا لسبعة لاعبين فقط باللعب في وقت واحد. ويحتاج كل فريق في لعبة كرة الماء إلى وجود عداء سريع واحد على الأقل يهوى صقوفه.



### تمرير الكرة

لتمرير الكرة بصورة جيدة، من الضروري أن تكون قادراً على الارتفاع خارج الماء. في حال خرجت الكرة من حوض السباحة تحتسب رمية حرة للفريق الخصم.



### التسجيل

تتألف المباراة من أربعة أشواط مدّة كل شوط منها 5 دقائق مع احتساب وقت إضافي إذا انتهت المباراة بالتعادل. وتسجل الأهداف عن طريق رمي الكرة إلى داخل الشبكة.

### التيارات المخططة

تحدد هذه للتيارات الخطرة العديد من الأزواج سنوياً وهي تتشكل في الأماكن التي تتكسر فيها الأمواج. فإذ ما أوقفك سوء الطالع في شرك أحماء، حافظ على هدوئك وفكر في طريقة تخلصك من التيار. يمكنك اتباع نفس الطريقة للنجاة من أي مياه سريعة الجريان.



#### الخطوة 2

عندما تصبح خارج التيار، أصبح عادداً إلى الشاطئ.

#### الخطوة 1

أصبح عبر التيار، لا تحاول مقارنته.

### السلامة في الماء

لا تنس أبداً أن الماء - أي ماء ذي عمق يكفي لغمر الوجه - خطر، وتعتبر البحار والأنهار سبباً للموت بصورة خاصة، حيث يفرق فيها كل عام مئات الأشخاص، وتشهد حتى أحواض السباحة المحاطة بعملال الإنقاذ عدداً من الوفيات سنوياً بسبب الفرق.

## السلامة في الماء - ما يجب فعله وعدم فعله...

### لا تفعل

- أن تسبح لوحده
- أن تسبح قرب رصيف بحري أو في مناطق ذات تيارات قوية
- أن تسبح قرب السفن أو أي مراكب بحرية أخرى
- أن تسبح بعيداً عن الشاطئ، إذا لم تكن سباحاً محترفاً
- أن تغلس في مياه يقل عمقها عن مترين (6 أقدام)، لأنك قد تؤذي نفسك

### افعل

- ابحث عن أي علامات خطر موجودة
- اخبر أحد الأشخاص إلى أين أنت ذاهب
- امثل التحذيرات والرايات التي تشير عليك أين يجب أن تسبح
- اسبح بمحاذاة الشاطئ، بحيث تبقى دائماً قريباً منه
- اخرج من الماء عندما يصبح بارداً

### أرشاد

إذا كنت غير متأكد من قدرتك على تجاوز المشاكل والمصاعب، فلا تنزل إلى البحر، وهناك قول شائع يتداوله راكبو الأمواج في هذا المجال: «إذا رأودك الشك فلا تشك».



## علامات الخطر



إذا رأيت هذه العلامة فهذا يعني أن المنطقة خطرة تمنع فيها السباحة. وتشير الراية الحمراء أيضاً إلى أن المياه خطرة تحظر السباحة فيها احرص على الامتناع لهذه التحذيرات ولا ستعرض حياتك للخطر. إضافة إلى حياة الشخص الذي قد يحاول إنقاذك.



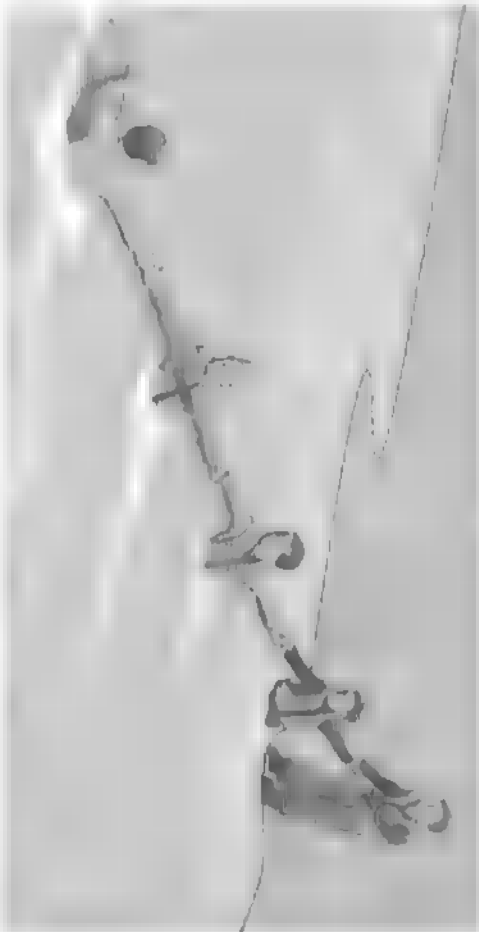
تغيرك علامات العمق، مثل هذه

العلامة، من مقدار عمق المياه في المنطقة الموجودة فيها بالأمطار (أو بالأقدام في بعض العلامات القديمة). لا تحاول أبداً الغطس في مياه يقل عمقها عن المترين، أو أي مياه قد تحوي عائقاً ما.

2.0 م

### الإنقاذ من النهر

من الخطر جداً أن تخوض في مياه نهر سريع الجريان لإنقاذ شخص متعلق بمضخة أو بعض شجرة مثقل وسط النهر. لكن الطريقة التقليدية تعتبر على الأرجح أقل الطرق خطورة، بما ما توفره عدد قليل من الأشخاص.



#### الخطوة 3

تشكل المجموعة في النهاية سلسلة من الأشخاص تكون منحرفة قليلاً عن الاتجاه مجرى التيار، ويقوم أول شخص توكل في النهر بمطية الإنقاذ.

#### الخطوة 2

بخوض كل شخص في المجموعة للماء ممسكاً باليد الأولى يد شخص خلفه وباليه الثانية يد شخص أمامه.

#### الخطوة 1

بخوض الشخص الأول في المجموعة مساندة قصيرة في النهر، ممسكاً بيده يد الشخص الذي خلفه.

### إنقاذ الغرقى

إن تعلم المهارات الأساسية لإنقاذ الغرقى يمكن أن ينقذ حياتك أو حياة شخص آخر في يوم ما. ورغم أن الاحتراز من الماء موجود بالضرورة عند الإنسان، إلا أن الماء يبقى خطراً إن لم تعمل له حساباً. تذكر أن اللعب واللهو قد ينحرفان في بعض الأحيان إلى أمر خطير جداً في غضون ثوان قليلة.

## ماذا تفعل إذا...

... كان شخص آخر في ماء؟

- حافظ على هدوئك
- اصرخ طلباً للنجدة، أو اذهب لإحضار النجدة
- لا تنزل إلى الماء ما لم تكن مدرباً على عملية الإنقاذ
- استمع ببعض الأشياء لإنقاذ الشخص، دون أن تسبح نحوه - لأن الأمر قد ينتهي بكما إلى ورطة

كنت في مأزق...

- حافظ على هدوئك
- اتخذ قراراً بـ:

- بالعود حتى يهب لخدمتك

شخص آخر

- بخدمتك للدمين للأعلى

والأسفل لتجنب الفرق

والتدريج باحدى ذراعيك طلباً

للنجدة

- بالسباحة للعودة إلى منطقة

آمنة، والاستمانة بسباحة الظهور لكن باستعمال حركة المساقين في سباحة المصدر بشكل سريع، فكذلك تسبح على ظهورك سيقني، رأسك خارج الماء، ما يسمح لك بالتنفس بصورة أسهل.

## قواعد الإنقاذ

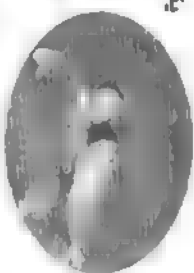
إن الأساس في عملية إنقاذ شخص ما هو تأمين سلامة المنقذ والشخص المزمع إنقاذه على حد سواء وهناك دورات تدريبية تجرى في نواحي السباحة وهيئات الدفاع المدني بهدف تعلم تفاصيل قواعد عملية الإنقاذ.

يتمنّى هذا السباح على سحب

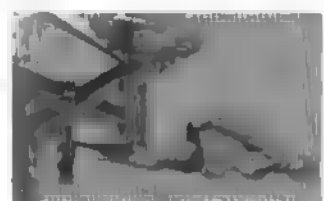
شخص معرض للغرق، ينبغي

السباح رأس الفرق خارج

الماء ليعطيه مجالاً للتنفس.



## عمل الإنقاذ



قد تتحوّل عملية الإنقاذ إلى وظيفة بدوام كامل. وهناك أشخاص يسافرون إلى جميع أنحاء العالم للعمل كممثل إنقاذ، لكن حتى لو كنت لا ترغب في ممارسة هذه المهنة، من المفيد للغاية أن تتقن هذه المهارة. لأنه إذا وقع نظرك في يوم من الأيام على شخص يعاني من مشكلة في الماء، تكون قادراً على مساعدته.

## كيف يتصرّف مشاهير السباحين

لكي تصبح سباحاً محترفاً يشارك في السباقات فهذا يحتاج إلى عمل شاق. وقلة هم السباحون الذين يصبحون أغنياء نتيجة سباحتهم - فحتى أفضل السباحين يكافحون من أجل كسب عيشهم. وفقط السباحون الأولمبيون الذين يحرزون الميداليات الذهبية قادرون على جني الأموال الطائلة من الإعلانات والمقابلات الإعلامية. وفي الواقع، فإن معظم السباحين يمارسون هذه الرياضة الجميلة فقط لأنهم يحبونها كما يفعل معظم الرياضيين.

### برنامج التدريب

النهوض وشرب كوب من الشاي أو عصير الفاكهة أو الماء	6:00
التدرب في حوض السباحة.	6:30 - 8:30
تناول الفطور: الكثير من الكربوهيدرات، مثل الخبز والمربى وحبوب الإفطار والبيض المخفوق.	9:00 - 11:30
تمارين الليونة في قاعة الرياضة وتمارين السباحة من على المنصة.	12:00 - 1:00
تناول الغداء - الوجبة اليومية الأساسية: مزيد من الكربوهيدرات، مثل المعكرونة والخبز والأرز، إضافة إلى البروتين (لحم أو سمك) والخضراوات.	1:30
التدرب في حوض السباحة.	5:30 - 7:00
العودة إلى المنزل للراحة.	8:00
الخلود للنوم.	10:00
وفي اليوم الثاني يتكرر نفس البرنامج.	

### إيان ثورب - "الطوربيد"

حصد السباح العالمي إيان ثورب عدة ميداليات ذهبية في أولمبياد 2000. وكانت المرحلة الأخيرة من سباق 400م للرجال في السباحة الحرة من أكثر مراحل السباق إثارة، حيث تغلب فريق ثورب الأسترالي على فريق الولايات المتحدة بفارق ضئيل جداً. وقد تجاوز ثورب السباح الأميركي غاري شول جونيور المتخصص بسباحة المنة متر في الضربات القليلة الأخيرة ليفتزع منه الميدالية الذهبية.



### المال

بقي الكسندر بويوف، العداء الروسي المتألق، أحد أفضل السباحين في العالم لأكثر من عشر سنين. وهو أحد السباحين القلائل الذين تمكنوا من جني أموال طائلة من السباحة. لكن معظم الأشخاص الذين يصلون إلى نهائيات الأولمبياد، يجهدون أحياناً لتمويل مصاريف سباحتهم من أموالهم الخاصة.

## الوصول إلى الأولمبياد

تعتبر السباحة الأميركية جانيت إيفانز إحدى أكثر النساء نجاحاً في رياضة السباحة. ولكي تفوز بالميداليات الذهبية الأولمبية، كما فعلت جانيت، عليك بذل أقصى ما يمكنك من الجهد. فحتى أفضل سباحي العالم لا يفوزون دون القيام بتدريبات شاقة. فهناك الكثير من السباحين الموهوبين، ووحده التمرين الشاق سيحدّد أيّاً منهم سيفوز بالميدالية الذهبية.



## برنامج يوم السباق

توجد في جميع أنحاء العالم نوادٍ للسباحة تنظم مسابقات وطنية ومهرجانات بالإضافة إلى بطولات عالمية. فيما يلي يوم نموذجي لسباح يشارك في أحد المهرجانات الدولية للسباحة.

6:00 تستيقظ معتقداً أنه يوم تدريب عادي. لكن تذكر أنه يوم السباق

لذلك عد للنوم.

9:00 انهض من الفراش: تناول فطوراً خفيفاً (وليس الكمية

المعتادة) وأشرب الكثير من العصير أو الماء. ابتعد

عن شرب الشاي أو القهوة.

9:30 - 12:00 خذ قسطاً من الراحة، ولا مانع من أن تقوم ببعض

تمارين الليونة.

12:30 تناول غداء خفيفاً يحتوي على الكثير من

الكربوهيدرات: تجنب اللحوم والجبن

والأطعمة الدهنية.

3:00 توجه إلى مكان المهرجان.

5:00 قم بتمارين التحمية.

5:30 يبدأ المهرجان: ينتظر السباحون دورهم

للسباق.

8:30 ينتهي المهرجان: عد إلى منزلك وفكر

بالنتيجة التي أحرزتها خلال السباق

للاستفادة منها في السباقات المقبلة.



## إرشاد

ينبغي على كل فرد من أفراد الفريق أن يشجّع زملاءه أثناء خوضهم السباق لأن ذلك يدفعهم للسباحة بشكل أفضل كما يساعدك أنت عندما يحين دورك.



## المصطلحات

- ارجاع حركة الذراع **over arm recovery** - جزء من ضربة الذراع يحدث فوق سطح الماء.
- ارجاع حركة الذراعين **two-arm recovery** - يُطلق هذا المصطلح على حركة الذراعين فوق الماء خلال سباحة الفراشة.
- ألعاب أولمبية **olympics** - مسابقات رياضية تحدث مرة كل أربع سنين، يتنافس فيها أفضل الرياضيين في العالم في كثير من الرياضات المختلفة.
- انزلاق: انسياب **glide** - الاستفادة من زخم الحركة لدفع الجسم في الماء قبل البدء بضربة الذراع. تمدد الذراعان قبالة الجسم إلى الأمام وتفرد الساقان تماماً نحو الخلف لإنجاح الحركة الانسيابية.
- انطلاقة خاطئة **free start** - انطلاق أحد السباحين قبل إعطاء إشارة بدء السباق.
- انعطاف بالثقلية **tumble turn** - انعطاف في السباحة الحرة لا تلمس فيه اليدين جدار البركة. وبدلاً من ذلك، يغطس السباح تحت الماء ويقلب قدميه للأعلى ويضرب بهما الحائط مبتعداً عنه لاجتياز الطول التالي.
- نفع **pull** - جزء من ضربة الذراع التي تدفع السباح للأمام في الماء.
- ركلة الدولفين **dolphin kick** - حركة الساق المستخدمة في سباحة الفراشة.
- زفير منقطع **trickle breathing** - زفير الهواء على دفعات قصيرة تحت الماء.
- ضربة تحت الماء **underwater stroke** - انظر «دفع pull».
- ضربة الذراع **arm stroke** - حركة الذراعين أثناء السباحة.
- طوّف الدفع **pull buoy** - طوّف يدخل بين الفخذين للمساعدة على البقاء في الوضعية الصحيحة في الماء أثناء السباحة باليدين فقط.
- لوح التدريب على السباحة **kick board** - طوّف يمسكه المبتدئ لمساعدته على العوم بتحريك الساقين فقط.
- المسابقة الثلاثية **tristhlon** - مسابقة تتكوّن من ثلاثة سباقات هي السباحة وركوب الدراجة الهوائية والجري.
- مقاومة السحب **drag** - مقاومة الماء الناشئة عن احتكاكه برداء السباحة وبالشعر.
- منصة الانطلاق **starting block** - منصة صغيرة مرتفعة يقف عليها سباح السباق للغطس عند بداية أحد السباقات.
- مهرجان **gala** - مجموعة من سباقات السباحة تتم بصورة متتابعة.
- نقطة الرجوع **recovery** - النقطة التي تعود عندها الذراعان أو الساقان إلى وضعية البداية.



# الفهرس

انعطافات 30, 31	رايات 5, 33	الاتحاد الدولي لسباحة الهواة (FINA) 37
مسافات طويلة 38	رداء البحر 6, 7	انطلاقات 5, 26-9, 32, 33
سباق الثلاثية 40	ركوب الأمواج 39	36
السلامة 42-5		انعطافات 28-33, 36
السلامة في الماء 42, 43		انعطافات بالشقلبة 30, 33
غ	س	إنقاذ الغرقى 44, 45
غطس 26-29, 39	سباحة تشكيلية 38	إيفانز, جانيت 47
الفوص للأعماق 39	السباحة الحرة 4, 10-13	ب
ك	انطلاق 28	برك السباحة 4, 5
كرة الماء 40, 41	انعطاف 30	بوبوف, الكسندر 46
ل	سباحة الصدر 4, 18-21	ت
لياقة 35	انطلاق 28	تجهيزات 6, 7
م	انعطاف 31	تجمية 8, 9
مباريات 37	نهاية 31	تنفس 10, 15, 18, 23, 24
ميداليات أولمبية 46, 47	سباحة الظهر 5, 14-17	ث
ن	انطلاق 4, 28, 32	ثوب, إيان 46
نظام غذائي 34	انعطاف 32, 33	ح
	سباحة الفراشة 4, 22-5	حركات الذراعين 8-23
	انطلاق 28	
	انعطاف 31, 33	
	نهاية 31	
	السباق	
	أساليب 36, 37	
	انطلاقات 4, 5, 28, 29	

## السباحة

حقوق الطبع العربية © أكاديميا انترناشيونال, 2002

ISBN: 9953-3-0100-X

Original Title: Swimming @ Internet-Linked  
Copyright © 2001, ticktock Publishing Ltd, UK

أكاديميا انترناشيونال Academia International

ص.ب. P.O.Box 113-6669

بيروت-لبنان Beirut, Lebanon

هاتف 800811-862905 Tel فاكس 961 1 805478 Fax

بريد الكتروني E-mail academia@dm.net.lb

www.academiainternational.com

ACADEMIA is the Trade Mark of  
Academia International for Publishing and Printing

أكاديميا هي العلامة التجارية  
لأكاديميا إنترناشيونال للنشر والطباعة

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو اقتزال مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو، وبأي ضيغة سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابةً ومقدمًا